



TITLE:

<論文>カウンセリングルームにおける新しいグループ活動の取り組み --京都大学におけるこれまでの取り組みと他大学の実施状況に基づいて--

AUTHOR(S):

古川, 裕之; 葺石, 有美

CITATION:

古川, 裕之...[et al]. <論文>カウンセリングルームにおける新しいグループ活動の取り組み --京都大学におけるこれまでの取り組みと他大学の実施状況に基づいて--. 京都大学学生総合支援センター紀要 2020, 49: 37-51

ISSUE DATE:

2020-08-31

URL:

<https://doi.org/10.14989/254119>

RIGHT:

カウンセリングルームにおける新しいグループ活動の取り組み ——京都大学におけるこれまでの取り組みと他大学の実施状況に基づいて——

古川 裕之¹，葦石 有美²

【要約】

本論文ではまず京都大学の学生相談機関であるカウンセリングルーム（学生懇話室・カウンセリングセンター時代を含む）におけるグループ活動の変遷について確認を行った結果、グループ活動の目的や形式が変化していたことが確認された。次に、他大学の学生相談機関で実施しているグループ活動についてホームページでの確認を行い、184の学生相談機関の約3分の1の大学で実施していることが分かった。これらを踏まえ、2019年度からカウンセリングルームで開始したグループプログラム「くすくす」について、実施に至る背景や実際の活動状況について報告した。今後の課題として、本グループプログラムの効果をどのように検証し、また部局等に発信し、連携していくかなどを論じた。

【キーワード】

グループ活動，学生相談，留年生，グループプログラム「くすくす」

1 はじめに：学生相談におけるグループ活動

学生相談では、様々な支援が行われているが、多くの学生相談機関における主たる支援の方法は個別相談（カウンセリング）であろう。古川（2017）でも検討したが、多くの学生相談機関の活動報告では、個別相談を基に、その主訴内容を分類・集計している。しかし、個別相談によって来談学生の全ての問題が解決できるわけではないし、対人関係能力の向上などを考えた時には、個別の関わり以外の学生支援を提供できることが望ましいだろう。これは近年にその傾向が強いというわけではなく、学生相談の領域では個別カウンセリング以外の様々な方法が学生支援として行われてきた。その中の1つにグループ活動・グループカウンセリングがある。各大学によってグループ活動の形態や目的は異なっているが、早坂（2010）では、グループの取り組みを、エンカウンター・グループ、心理教育プログラム、体験・教室、談話室の運営に分けることができるとしており、さらにそれらのグループのねらいとして、グループ体験・交流、自己理解・気づき、スキル学習、居場所づくりなどを挙げている。大学の規模や学生相談機関の大学内での位置づけや期待される役割によって、どのような活動を行うかは様々だが、貝谷（2019）は学生相談機関の発行する年次報告書・紀要に掲載されたグループ活動を活動内容分類からその機能を検討し、グループ活動の機能・

¹ 京都大学学生総合支援センターカウンセリングルーム・講師

² 京都大学学生総合支援センターカウンセリングルーム・専門業務職員（非常勤）（集団支援相談員）

目的として「居場所、ピアサポート」「心理教育」「自己理解、自己表現」「創造活動を通じた自己表現、他者交流」「他者交流」といったカテゴリーを提示している。また、各大学における実践は様々な形で報告されており、個別カウンセリングとの併用の有用性についての研究（的場 2011, 高橋ら 2012, 片山 2013, 中島ら 2019）や、それぞれの大学での実践を始める際の工夫や目的などを報告したもの（高橋 2012, 濱田ら 2015）などが挙げられる。また、横山（2017）によれば、全国の学生相談機関におけるグループ活動は2009年度と2012年度の比較では漸増しているという。様々な取り組みが行われ、徐々にその取り組みが増えている学生相談におけるグループ活動ではあるが、一方で横山（2016）が述べているように学生相談担当者にとって、日常の主要な活動はやはり個別相談であり、グループ活動はいわば補完的な役割、学生相談の中では必要性は認識されながらも二の次に回されてしまいがちである。また、友久ら（2014）が述べているように、実践してきたグループ活動を検証し、グループ活動の意義を論じ発信することはしばしば困難であり、時に「誰にでもできる簡単な仕事」と捉えられがちな側面もある。

このように学生相談機関で様々な形で実施されているグループ活動ではあるが、本論文では、グループ活動参加学生の個別の事例について論じるものではなく、2019年度からのカウンセリングルームにおける新たなグループプログラムの実施に至る背景と実際の取り組みについて論じる。その際にまずカウンセリングルーム（学生懇話室、カウンセリングセンター時代を含む）におけるグループ活動がどのように行われていたのか、また他大学におけるグループ活動の実施やその広報の状況がどのようになっているのか、これらの事実確認を行い、筆者たちが開始したグループプログラムをどのように位置づけることができるのかについても示したい。その上で、グループプログラムを今後継続して実施していく際に留意すべき点や、グループプログラムの効果をどのように検証・発信していくかについても検討したい。

2 京都大学におけるグループ活動の変遷

古川（2017）では、京都大学の学生相談機関（名称は学生懇話室・カウンセリングセンター・カウンセリングルームと変化している）における相談内容分類について検討を行ったが、その相談内容分類の1つとして「グループワーク」があった。これは、1992年度に追加された相談内容分類で、この年度には延べ124件が該当している。その後も100件近くの延べ件数が数年続くが、1997年度に31件に減少し、その後2年間は0件となり、2000年度に2件あった後は約10年間0件が続いている。その後、2014年度に98件、2015年度に13件と再び計上され、その後は再び2018年度まで0件となった。2014年度は、杉原（2014）で報告されている「留年生のためのサポートグループ」と杉原（2015）で報告されている「大勢の人前でも発表できることを目指すグループ・セラピー」が実施され、98件となっている。2015年度は、「グループワークから考えるコミュニケーション講座」を2016年3月に計3回実施したためである。それぞれの活動について以下に見ていきたい。

相談内容分類に「グループワーク」が追加された経緯については、京都大学学生懇話室紀要第22輯（1992）に次のような記載がある（カッコ内は筆者による補足）。「平成4年度には再び（来談学生が）増加した。これには新たにグループワークの時間を設定したのも大きい。グループワークと

は数人程度の学生がなるべくありのままの自分を表現し、相手のいうことをよく聞いて、相互の理解、自己理解を深める作業である。必ずカウンセラーが同席して自己への気づきを促すように援助していく。多くの参加者は対人場面が苦手な人達なのでこのような役割が不可欠なのである。例年学生懇話室は2泊3日で集中合宿型のグループワークを年に1回実施してきた。その参加者の中から継続的なワークを望む声があったが、原則として週に1回2時間という形で実施することとした。また菅野（1993）は、「これまでの自由参加によるエンカウンター・グループ」を、1993年度から集中合宿形式による授業として「人間関係論」という全学共通科目で開講することとなったことを述べている。この論文では、開講初年度は定員30名に対して90名の受講応募があり、「私の対人関係について主観的に述べよ」というレポート提出をした78名から受講者を選抜した経緯も記載されている。また、授業科目となる以前の「全く自由参加のグループ合宿」について、「これまでのグループには何らかの心理的問題、あるいは問題意識を抱えていて、その解決を期待しての学生参加が多かったと言える。事実、友人関係がもてない、あるいは対人恐怖の学生が、個人カウンセリングを通してある程度良くなり、次のステップのための実践練習として参加する場合も少なくなかった。したがって、病理的なレベルで言えば、参加者のうち神経症、ないしはそれに近いレベルの学生が全体の4割から5割位占めていたということになる」、「セッションでの話の内容は、当然これらの学生による自己開示が中心となるため、比較的早いセッションから深刻なテーマとなり、グループ全体が感情的に深い体験をだんだん共有していくというプロセスが多かった」と述べ、それに対して授業として実施した1993年度については「神経症レベルの学生はせいぜい1割程度で、その意味ではセッションでの話が、ファシリテーターが介入しなければならないほどの危機的な状況になるということではなかった。逆に、ファシリテーターがある程度介入しないと話が深まっていかないという場面も何回か見受けられた」と述べている。この授業としてのグループ体験合宿については小林（1999）も報告しており、その中ではこのグループ体験合宿について、ベーシック・エンカウンターグループとの比較が試みられ、「全般に表現は控えめで、その後の展開も含めて言うと、グループ体験合宿のほうが、メリハリが弱くなってしまうだろう」とも述べている。ただし深まらないことをデメリットとだけ捉えるのではなく、大学でのエンカウンター・グループという特性を考えた時には、「中途半端に深めて、自己開示させすぎことは、避けた方がいいのではないだろうか」とも指摘している。

また、近年では杉原（2014）において、2014年度に「留年生のためのサポートグループ」が、また杉原（2015）では同じく2014年度に「大勢の人前でも発表できることを目指すグループ・セラピー」というグループ活動がそれぞれ実施されたことが報告されている。前者については、留年生の孤立を問題として指摘し、留年生に必要なのは「高度の専門技術をもったカウンセラーよりも、自分が1人ではないと実感できる仲間であり、気楽に雑談ができる同じ立場の友人であろう」と述べ、留年生の修学支援にとってもメンタルヘルスにとっても仲間体験を提供することの意義を論じている。そして、「留年生は、引きこもりがちで、対人接触が苦手な者も多い。会話を中心とし、濃密な対人接触を前提とする伝統的なグループ・セラピー、グループ・カウンセリング、ベーシック・エンカウンターといったグループは、少なくとも最初のステップとしては、彼らのニーズに適合してい

ないように思われる」と述べ、「あまり内面的な探索はせず、留年生同士で集まって気楽な仲間関係を体験することを基本的な目的」としたプログラムを立案・実施したことを報告している。後者のグループは、授業やゼミでの発表が苦痛だという悩みがカウンセリングルームにしばしば持ち込まれること、個別の面接でも対応可能であるが、非常に深刻でない限り、グループ形態のセラピーでも十分な効果を上げられるといった問題意識の下、スピーチ恐怖に対象を限定し、構造のはっきりした心理教育的なグループを企画・開催したことが報告されている。

さらに、カウンセリングルームでは2015年度に「グループワークから考えるコミュニケーション講座」を実施している。これは、普段の生活で他の人とどうコミュニケーションを取ったら良いか、苦手に感じたり困ったりすることがあるのではないかとという問題意識の下、他の人たちと一緒に作業をすることを通してコミュニケーションを実体験することを目的としたグループ活動であり、2014年度に実施した2つのグループ活動の延長線上に位置づけられるものだろう。

このように、グループ活動は京都大学においても1990年代から実施されており、当時はグループ体験合宿というエンカウンター・グループに近い形で実施され、それは全学共通科目として実施されることとなった。その後、活動報告を見る限りでは一時実施されない期間が続いていたようであるが、近年になり再び2014～2015年度において実施され、留年生のためのサポートグループのような孤立を防ぐ居場所づくりや、スピーチ恐怖学生に向けた心理教育的なグループ活動へと、グループ活動の形態や目的や形式は変化していったと言える。この20年でエンカウンター・グループのような自己開示を主とする「濃密な対人接触を前提とする」(杉原 2014) グループ活動から、より居場所機能を重視したグループ活動や、特化した主題のグループ活動へと移行したのは、時代による学生の変化も1つの要因としてあるのだろう。この点については早坂(2010)も、「青年の対人関係の希薄化や対人恐怖心性の一般化」により、従来のエンカウンター・グループのようなグループ活動への参加学生が減少しているため、近年ではスキルの学習をねらいとしたグループ活動を導入する学生相談機関が多いと述べている。

2016年度から再びグループ活動は実施されない状況が続いていたが、上述したような学生気質の変化以外にもその理由が考えられる。すなわち、カウンセリングルームのほとんどのリソースを集中しても追いつかないほどに個別相談がひっ迫している状況からすれば、グループ活動の必要性は感じながらもそれに十分なリソースを割くことができなくなっていったのが実情だと思われる。しかし、こういったひっ迫した状況だからこそ、杉原(2014)がグループ活動のコスト面について「1人当たりの費用対効果に優れた治療様式」と述べているように、グループ活動によってわずかばかりでも個別相談のキャパシティを確保するという逆転の発想も必要だろう。

それでは、こういったグループ活動の目的の変化は他大学の学生相談機関でも言えることなのだろうか。そもそも、どれぐらいの学生相談機関がどのような形態でグループ活動を実施し、またそれを学生向けにどのように広報しているのだろうか。現代の学生の多くがWebから情報を得ることを考えた時、大学のホームページでどのようにグループ活動について告知・募集しているのだろうか。他大学における学生相談機関の実施状況についても、過去に遡って活動の変遷を確認することは可能かもしれないが、膨大な資料の確認が必要となるため、また上述したように横山(2017)

によれば実施状況は漸増しているということなので、まずは現時点でどの程度の学生相談機関が支援の方法の1つとしてグループ活動を実施し、またそれを周知しているのかを確認したい。

3 他大学におけるグループ活動の実施状況

3.1 調査対象

2019年発行の京都大学学生総合支援センター紀要第48輯を送付した、学生相談機関184を対象とした。なお、学生相談機能を独立した機関が持つかどうかは大学により異なるため、学生相談機能を持ついわゆる保健管理センターなども対象として含めた。全国の大学全てを対象とすることも検討したが、数が多くなるため現状で本紀要を送付している機関のみを対象とすることとした。また、同一大学でキャンパスが複数に分かれており、それぞれのキャンパスの学生相談機関に紀要を送付している場合は、複数カウントせずに同一の大学・学生相談機関としてカウントすることとした。

3.2 調査方法

各大学の学生相談機関のホームページを2020年4～5月に確認し、グループ活動を実施している旨を何かしらの形で掲載しているかどうかについて確認した。なおグループ活動については、単発の企画や、昼休みだけのいわゆるランチセッション、またセミナー形式のものも含めた。

3.3 結果と考察

184機関の内、グループ活動を実施していることをホームページで示している機関は61だった。約3分の1の学生相談機関が何かしらのグループ活動を実施していると言える。学生相談学会による全国の学生相談機関を対象とした調査（鈴木ら 2019）では、566機関の内、援助活動に関して、「居場所による援助活動」を実施している機関は38.5%、「グループカウンセリング」を実施している機関は17.5%となっており、今回筆者らがホームページ上で確認した「約3分の1」の学生相談機関が何かしらグループ活動を実施しホームページ上で告知しているというのは、この調査の数値とほぼ合致しているのではないかと考えられる。今回の調査では、グループ活動を実施している学生相談機関においては「ティーアワー」「ランチアワー」「ほっとカフェ」等の名称で実施されているものが多く、学生相談機関を知ってもらい意味合いや、大学内に居場所を作るのが難しい学生のための居場所機能を持たせる意味もあると考えられる。一方、「エンカウンター・グループ」を実施している学生相談機関も少数だがあった。上記の鈴木ら（2019）によると、「居場所による援助活動」は約3割強の学生相談機関が実施している一方、「グループカウンセリング」になると実施割合が下がることから、グループ活動でも「ティーアワー」「ランチアワー」といった形で居場所提供の意味合いを主眼としたものは実施しやすく、「自己理解、自己表現」や「他者交流」といった、より成長促進的な意味合いを持った「グループカウンセリング」になると、実施が難しくなり、実施割合が低くなっているものと考えられる。

なお、各大学の学生相談機関のホームページが現在進行形で更新されているとも限らないため、

実施状況は実体を反映していない可能性もある。そのため、実際には既に終了した活動が掲載されている場合もあるし、逆にホームページには記載されていないがグループ活動を実施している可能性もある。そこで、ホームページ上にはグループ活動の記載がない学生相談機関の内、2020年5月時点でカウンセリングルームで保管している、他大学から送られてくる学生相談機関の年次報告書・紀要にグループ活動の記載がある学生相談機関を確認したところ、123機関中11機関が該当した。逆に、ホームページ上にはグループ活動の記載があるが、年次報告書・紀要には活動の記載がないのは3機関が該当した。ホームページ上には掲載しないが、実際にはグループ活動を実施している場合、例えば学生相談機関の利用者のみを対象としたグループ活動を実施していることが考えられる。逆に、ホームページ上ではグループ活動の掲載があるが、年次報告書・紀要に記載がない場合は、以前はグループ活動を実施していた、あるいは条件が整えば実施する意向がありながらも、何かしらの事情でグループ活動を行っていない機関があることも考えられる。

今回の結果や、上記の鈴木ら（2019）による調査結果は、少なくとも数の上で言えば、学生相談におけるグループ活動の実施は、横山（2016）が述べているように、メインとなる個別相談の補完的な位置づけだということの傍証とも言えるだろう。しかし、実際には実施したくとも様々な制約があり、グループ活動が実施できない大学もおそらくあるだろう。例えば、担当スタッフの人件費の確保、グループ活動実施の場所の確保といったソフト・ハード両面での困難さなどが挙げられる。カウンセリングルームにおけるグループ活動についても、このような側面は非常に強く、個別相談のキャパシティが限界に達している中で、さらにグループ活動にリソースを割く余裕はないと言っても過言ではない。そのような状況でもグループ活動を実施することに意義があると筆者らが考え、その実施に至る背景を次節で述べたい。なお、実施に至る経緯を詳細に記述するのは、横山（2015）がグループプログラムに関して、「概要や成果の情報だけではなく、実践者の認識や行動の過程に関する情報も公表することで、学生相談界においてさらに充実した情報共有ができたり、個々のGP（グループプログラム）の実践を改善する際に第三者から幅広いフィードバックを得られたりすることができるだろう」と述べていることに基づいている。

4 カウンセリングルームにおける新しいグループ活動

4.1 意図と目的、具体的な設計

第2節で見たように、京都大学の学生相談機関である学生懇話室・カウンセリングセンター・カウンセリングルームでもグループ活動は実施されていたが、2016年度からは実施しない状況が続いていた。常勤専任スタッフとして数年間個別相談にあたっている第1著者の実感としては、次々と申し込まれる相談に、全て個別相談のみで対応し続けることには限界があり、ここ数年は実施していなかったグループ活動を何らかの形で再度行う必要があるのではないかと感じていた。この限界には2つの意味があり、1つはこれまでも述べてきた、個別相談を実施するスタッフ側のキャパシティの限界である。キャパシティの限界ゆえに、継続相談の場合は面接を2週間に1度といった形で頻度を下げて対応せざるをえなくなっている。もちろん全てのリソースを予約した継続相談に

割くわけにもいかず、新規相談に対応しつつ、危機介入など急な対応が求められることも当然発生する。

限界として認識していたのは上記のようなスタッフ側の限界という側面に加え、もう1つは個別相談が利用者である学生に対して与える効果の限界である。これはカウンセラー側の個人的な相談技能の向上によってももちろん解決できる面は大いにあり、問題の原因を他の要因にすり替えていないかという反省は常に必要である。しかし、そういった反省は踏まえた上で、学生相談を学生の全人的な成長に寄与するための活動と考えた際に、個別相談が全ての問題の解決法にはならないのではないかという認識も必要だろう。このことを最近の個別相談の状況も踏まえてもう少し具体的に述べると、これは留年生に限らないが、特別に興味のある学部学科はないが周りの勧めで「なんとなく」京都大学に進学し、一人暮らしやサークル活動など慣れないことが多く「なんとなく」うまくいかないことが重なって大学を休みがちになり、大好きでたまらないというほどの熱中ではなく「なんとなく」お手軽に楽しめるゲームや動画視聴で時間を浪費し生活が昼夜逆転して学業不振に陥り、学部・学科の教員や親からの勧めで「なんとなく」カウンセリングルームに来室するような、どこか他人事のような学生に対しては、長く個別相談を積み重ねることではしか事態の進展が見られない場合もあり、そのような長期間を要する学生の場合に頻度を下げた面接を続けることは、面接濃度が下がりが十分な効果が上げられないのではないかという危惧を抱いていた。もちろん、このような「なんとなく」来室した学生がカウンセリングルームで個別相談を継続する中で徐々にカウンセラーと1対1の関係を築くことができるようになることは意味がある。しかし、実験や実習授業でどうしても同年代の学生との関わりが必要になり、また研究室配属や就職活動など、学年が上がれば人との関わりを多く求められるようになっていく。こういった学生の場合、そのような局面がいずれ訪れることも見据え、同年代の人たちと安全に関わることでできる場所を持つことは、個別相談の頻度を下げざるをえない現状だからこそより必要に思われる。その際に、単発でグループ活動を実施しても効果は薄く、個別相談でもそうだが、地道に関わりを重ねていくことで徐々に成長していく学生が多いのではないかと考える。そのため、数回の実施で終わってしまうのではなく、継続的に参加可能なグループ活動の実施が望ましいのではないかと考えた。さらにこれは、生活リズムが乱れがちな学生に対して、ある一定期間のみではなく、継続的に参加できる体制を整えておくことで、少しずつ生活リズムを修正する機会を提供することにもつながるのではないかと考えた。そこで、具体的なグループ活動の設定として、以下のような形で取り組むこととした。

4.1.1 グループ活動の参加対象者

杉原（2014）が述べているように、留年の問題は、在学が4年を超えた学部生のみに問題として現れているのではなく、在学2年目・3年目でのコース配属や4年目の研究室配属に至る前段階で既に留年が確定している学生も多くカウンセリングルームに来室する。また、留年に至らずとも留年予備軍とも言えるような、単位取得状況が芳しくない学生の場合、孤立していることが多く、また生活リズムも乱れ授業出席も不十分なことが多い。あるいは、対人関係場面での苦手さを克服したいといった学生も、個別相談のみではなく、グループ活動に適していると考えられる。

このように、留年生や留年予備軍を中心としながらも、孤立している学生、対人関係が苦手な学生、生活リズムの乱れた学生といった、カウンセリングルームに来室する学生の比較的多くに共通しそうな層をグループ活動の対象とすることとしたが、あくまでカウンセリングルームの利用者に限定しないこととした。個別相談に対してはハードルを感じながらも、グループ活動ならば参加したいという学生もいるだろうし、個別相談とはニーズは異なる可能性もあるためである。

4.1.2 グループ活動の目的

これまで述べたことからすると、グループ活動の目的が、学業復帰や卒業・就職などといった、ややもすると「適応的」なルートに学生を戻そうという傾向が強くて出ているように思われるかもしれないが、必ずしもそういった適応促進的な意図のみで実施するわけではない。もちろん、個々の学生がそういった意図や目標を持って参加すること自体は何も問題はないし、参加者募集の際には、そういった目的を示した方が、自分が参加対象に当てはまるかどうか判断しやすい。しかし、実施者である筆者らがそういった意図のみでグループ活動を実施した場合、適応が容易には改善しない参加学生にとっては、ややもすると息苦しさを感じてしまうのではないかという恐れもある。そのため、あくまでグループ活動の場を提供はするが、グループ活動に参加することによってどのような目標を達成してほしいかということは、募集の利便性のために一応は提示するが、それぞれの学生が個別に目的を持つことができるように意識し、特に参加前の面談でもこの点は尋ねることとした。

4.1.3 グループ活動の内容・形式

次に、どのような内容・形式のグループ活動にするかだが、基本的には杉原（2014）の「留年生のためのサポートグループ」を踏襲し、濃密な対人接触を前提とするグループ活動ではなく、居場所や他者交流を目的とした内容・形式とすることにした。すなわち、参加学生が気楽に集まり、仲間関係を体験することができるよう、全くの無構造ではなく、カードゲーム・ボードゲームや、塗り絵、書道、調理実習などのプログラムをあらかじめ準備することとした。ただし、曜日時間でのプログラムをあらかじめ固定してしまうのではなく、その日の参加者の組み合わせや各々の好みによって、どういったプログラムを実施するかはその場で選択できるようにした（ただし、調理実習など、事前に用具の必要なものについては事前に告知して日時を決めて実施することとした）。

また、活動時間帯を授業時間帯の3・4限に設定し、午前中には起きられない学生でも参加がしやすいようにした。3限のみ、もしくは4限のみで実施する場合、参加したくても授業があり参加できないという場合も考えられるため、3・4限の時間帯を活動時間とした。そのため、それぞれの時間帯でプログラムはなるべく完結できるようにした。

4.1.4 グループ活動の担当者・名称

このようなグループ活動を継続実施するにあたり、上述のように既にカウンセリングルームスタッフのキャパシティを超えていることから、第1著者が常勤スタッフとして担当するだけでなく、新たに他大学においてグループ活動の経験を持つ第2著者をグループ活動専従の非常勤専門業務職

員として採用することが可能となったため、グループ活動を週2日実施する体制とした。また、第3節で見たように他大学のグループ活動の多くが、何かしらの名称を用いて、学生に親しみを持ってもらおうとしていることがうかがえたことから、今回のグループ活動についても名称を用いることとし、カウンセリングルームスタッフで協議の上「くすくす」という名称を用いることとした。京都大学のシンボルである「くすのき」に加え、グループ活動でちょっとしたほほえみを共有できるようにすれば、といった願いも込めた名称である。

以上のことから、本グループプログラムは、以前に行っていたようなエンカウンター・グループのような性質のものではなく、居場所機能に重きを置きつつ、ある程度実施プログラムを用意した上で継続的に実施することとした。また、その実施目的として他者交流などを期待するが、身に着けて欲しいスキル等をはっきりと明示することはしないこととした。また、対象は留年生に限らず、参加希望学生を広く受け入れるグループ活動とした。

4.2 グループプログラム「くすくす」の広報

上記のようなコンセプトを決めたところで、2019年8月から参加学生の募集を開始した。募集案内のチラシには、以下のような内容を記載した。

京都大学学生総合支援センターカウンセリングルームでは、2019年9月から、グループプログラム「くすくす」を週2回実施します。

☆こんな人に

- 留年している、あるいは間違いなく留年する。
- 授業に出る意欲が湧かない。何かしたいことがあるわけでもない。
- 誰とも話さずに、ほほひきこもって過ごしている。
- 生活サイクルがぐちゃぐちゃで授業の時間帯に起きていられない。
- グループでの作業が苦手だ。

☆グループプログラム「くすくす」、具体的には

- 同じような経験をしている人たちで集まり一緒に活動することで、生活リズムを整えたり、人と一緒に過ごすことに慣れていくのが目的です。生活を立て直して、今後の授業履修などを考えていきましょう。
- 京都大学に在籍する学部生・大学院生が対象です。上限10人程度です。
- 吉田キャンパスで毎週火曜・金曜日の13:00～16:15（3・4限の時間帯）に活動します。3限もしくは4限のみの利用も可能です。
- 散歩、ゲーム、塗り絵、書道などの簡単なゲーム・レクリエーションなどを行います。参加しにくいプログラムは見学でもかまいません。
- 寝坊してしまった場合など、遅れての参加でOKです。
- 10月の授業開始以降は、授業出席を優先してもかまいません。逆に、後期が始まってしま

くは授業に出られていたけれど、途中から行けなくなってしまったので後期途中から利用したいというのでも OK です。

☆利用方法

- まず、電話かメールでカウンセリングルームに連絡をし、「グループプログラム利用希望」の旨をお知らせいただき、カウンセリングの予約をしてください。担当カウンセラーがお話をうかがい、ニーズに合っているかどうかを一緒に検討します。
- 既にカウンセリングルームを利用している方は、担当カウンセラーに利用希望の旨をお伝えください。

募集案内は、カウンセリングルーム内・学生総合支援センター掲示板上に掲示し、また各学部教務掛にも募集案内のチラシを送付し周知を依頼した。また、カウンセリングルームホームページとカウンセリングルームの Twitter でも募集案内を行った。さらに、個別相談を既に利用している学生に対して、それぞれのカウンセラーがグループプログラム参加に適していると考えた場合には、紹介することとした。

なお、参加希望の学生を無条件で受け入れる形とはせず、参加希望学生にはあらかじめカウンセリングルームのカウンセラーが事前面談を実施することとした。これは、グループプログラムへの参加を希望する理由、参加希望に至るまでの経緯、参加することでどのような目標を達成したいと考えているかなどの、参加学生のニーズとグループプログラムがマッチしているかを確かめることに加え、個別相談や他の学生支援の方がより優先される状態だと考えられる学生の場合には、グループプログラム参加を保留してもらうなどの対応を取るためである。

募集開始して間もなく数名の学生から参加希望があり、随時事前面談を実施した。参加学生が少数の場合は参加を見合わせるという学生もいたため、参加学生がある程度集まった2019年9月20日から活動を始めることとした。

4.3 2019年度の活動状況

4.3.1 実施日数・参加学生数・参加回数

年末年始の休みを除き、参加者が1名でもいる日は実施したところ、実施日数は51日となった。参加学生は13名で、延べ参加回数は164回だった（同一人が同日の3・4限に参加し続けた場合は1回とカウントしている）。13名の参加者の参加回数の平均（標準偏差）は12.62（12.75）回、中央値は7回だった（最少は1回、最大は45回だった）。参加回数が非常にばらついているのは、1つには曜日時間によって参加可能な日が限られている学生がいること、もう1つには参加開始時期がばらついていることによる。参加者は学部生11名、大学院生2名で、13名のうち標準修業年限を超えて在籍している（留年生）のは5名だった。また、標準修業年限を超えることが確実にしている学生は2名だった。

4.3.2 参加の経緯

参加の経緯は、カウンセリングルームカウンセラーからの紹介が3名、カウンセリングルーム内外の掲示を見たのが2名、カウンセリングルームホームページを見たのが2名、カウンセリングルーム Twitter を見たのが2名、教職員からの紹介が1名、部局掲示を見たのが1名、家族からの紹介が1名、不明が1名だった。

4.3.3 参加動機

参加動機としてほとんどの参加者が語ったのは、「他の京大生と話してみたい、関わってみたい」ということであった。留年生が孤立しがちであることは既に述べたが、留年していない場合でも、サークルなどに所属していない場合には学内に居場所や知り合いがほとんどいない孤立状態にある学生がおり、そういった学生が関わりの方を求めて本グループプログラムに参加しようと思ったというのは、このグループプログラムの実施目的に合致していると言える。また、留年しているもしくは留年が確定している参加者の場合は、学業復帰や卒業を目指す一環で参加を希望したことも語られ、困難な状況を共有しながら学業に取り組みたいという動機も見取れた。

なお、2名の大学院生については、いずれも大学院から京都大学に進学した人であり、学部時代からの持ち上がりではないため、周囲の知り合いがほとんどいない状態であった。他大学から進学した大学院生の孤立の問題は、留年生の孤立同様に、カウンセリングルームの個別相談でもしばしば耳にする問題である。京都大学のみならず、黄ら（2019）においても、他大学出身者・留学生・社会人の大学院新入生は新しい環境での生活に適応するのに比較的時間を要し、支援が必要なが指摘されている。留年生でなくとも、こういった他大学からの大学院新入生の問題が潜在していることは、本グループプログラムでの対応のみではなく、それぞれの部局内でも支援ができるとさらに良いのではないかと考える。

一方、ターゲットとして考えていた、生活リズムの乱れの改善を表立った参加動機として挙げた学生はほとんどいなかった。グループプログラムに参加することができる時点で、ある程度生活リズムの乱れが改善できている状態になっているとも言えるかもしれない。

4.3.4 活動内容

活動プログラムについて見ると、全51日で87プログラムを実施したこととなるが（1日に1つのみのプログラム実施日もあり、逆に参加者の希望で1日に3つ以上のプログラムを実施した日もある）、その83%に当たる72プログラムがカードゲーム・ボードゲームとなった。お互いのことを十分に知っているわけでもない間柄で、また自分のことをあれこれと話すことなく、しかし時間を共有していられるという意味では、どうしてもこういったゲームに頼りがちな面は否めなかった（参加者の希望でこれらのゲームをすることも多いが、特に希望がない時には筆者らがこれらのゲームを勧めていたこともしばしばあった）。また、これは京大生らしさかもしれないが、こういったゲームにおいて周りの人と一緒にゲームを楽しむことよりも、いかに勝つかという戦略を考えることになりこだわりの学生も見られた。こういった「勝利至上主義」が悪い方向に働くことも考えられた

が、全体的には許容される雰囲気であり、「〇〇さんに絶対勝ちたい」という形でゲームを通して関係が深まっていく場面も見られた。また、UNOのように勝ち負けや順位がはっきりと出るゲームだけではなく、全員で協力してクリアを目指すゲームも導入したところ（例えば「ザ・マインド」）、比較的このゲームが好んで選ばれていたことから、勝ち負けだけではなく、一体感を味わいたいという思いも参加者にはあったのではないかと考えられる。

もちろん、様々なゲームを用意したので、各参加者で好みは分かれるが、ある参加者は「特にこのゲームが苦手」ということを表明することがあり、周りもそれに応じるという穏やかな形での主張と受容が見られた。得意・不得意はあって当然だが、そういったことを安心して主張できる環境と、それを受け入れるだけの関係が醸成されつつあったと考えられる。また、こういったグループプログラムの実施にあたっては、横山（2015）が述べているように「学生目線で計画」することが当然であり、様々なゲームの購入に際しては第1著者が「学生目線」で検討していたが、一方で「これは面白そうだ」といった単純な興味や、「このゲームを持ち込んだらどうなるだろう」と、半ば化学反応を楽しむかのような側面がなかったわけでもない。学生目線ではない態度は危険性ももちろんあったが、度々ゲームを購入して持参する第1著者に「またゲーム買ったんですか」と呆れ苦笑いする学生もいたり、導入したゲームがあまりにも労力を要するものであったため「しばらくこのゲームはやりたくない」と語ることも見られ、後付けの正当化かもしれないが、グループプログラム実施担当者が自由でいる姿を見せることで参加学生も自由な雰囲気であらうに思う。これらのゲームを通じて、筆者らのスタッフ側も含めた参加者がお互いの特徴や性格などを感じ取り、楽しみながらゲームに取り組むようになっていった様子は、杉岡ら（2017）が「ゲームの会」でアナログゲームによって「チャム（同年齢の親しい仲間集団）を体験することが育ち直しにつながるかもしれない」と述べていることとも通じるものがあった。

一方、実施頻度は少ないが、多くの学生が参加した調理実習や、KAPLA[®]ブロックで1つのものを作ろうとする遊びなど、筆者らが用意した枠組に参加者が乗り、自然に協力し合う姿も見られた。さらに、その場で参加者が考えた遊び（KAPLA[®]ブロックでのジェンガ）を皆で始めることも見られ、参加者の自発的な側面も徐々に増えていった印象である。

4.4 今後の課題

グループプログラム「くすくす」は、始まったばかりの取り組みであり、実施による効果を検証するためにもまずは継続実施していくことが必要と考える。効果検証の際には、留年生が単位取得できて卒業できるようになったとか、休学していた学生が復学できたといった量的に検証可能な側面も確かにあるだろう。しかし、個別相談でもそうであるように、効果検証は非常に難しい側面が多く、特に今回のグループプログラムが単なる「学業復帰」や学生の卒業や就職といった適応促進的な側面だけを目的としているわけではないことから、別の側面からの検証も必要になると考えられる。例えば、参加者それぞれの学生生活での主観的体験の変化が生じているのかといった質的側面の検証も必要であろう。参加開始時点での面談は実施しているが、参加開始後定期的に面談を実施し、参加学生自身が期待した効果が得られているのかを随時確認していくことで、効果検証にも

役立つと考えられる。また、そういった定期的な面談を実施することは、参加学生が他の参加者にどのような印象を抱き、どういった場面で喜びや不満などを感じているのかなどを丁寧にする上げすることも可能となり、参加者同士の関わりをより活発化していくことにつながやすいと考えられる。

また、現在は全学の組織であるカウンセリングルームでグループプログラムを実施しているが、休学していた学生や留年して学業にほとんど意欲をなくしていた学生が学業復帰などを考えていく際には部局との連携も必要になってくると考えられる。現時点ではそういった積極的な連携を行っていないが、参加者の希望があれば実施することになるし、そういった個別の連携の積み重ねにより、学部学科から別の学生を紹介されるケースも出てくるかもしれない。そういう意味でも本グループプログラムの存在を繰り返し発信し、部局の教職員にとっても意義ある活動だと認識してもらえるのに耐えうるような効果検証は必要だろう。なお、様々な学部学科の学生が集まっていることはメリットではあるが、一方では共通項が少なく、学業面での助け合いの側面はあまり期待できないかもしれない。部局ごとに同様のグループプログラムを実施すればこの問題は解決するが、当然どの部局も新たな取り組みを始めるだけの余力は持っていないだろう。その場合、筆者らの取り組みを参考にしてもらい、要望があれば部局で同様の取り組みを実施するに際して、その立ち上げに関わり、運営に関してのコンサルテーションを実施するといった連携・発信の方法も必要かもしれない。

5 おわりに

これまで見てきたように、グループ活動は京都大学の学生相談において全く新しい取り組みではない。一度は消えた火を少し違う形で再び灯したところであり、ある意味新しい取り組みとして筆者らも意欲的に行っているところである。しかし、こういった新しい技法・取り組みを導入することについて中井（1973）が述べているように、行き詰まりに対して期待を込めて新方法を導入しても、最適応の一群がいる間は良いが、効果の上からいってどこか少数ながら破壊的效果が発生することもあり、「この方法は結局それほどのものでなかった、あるいは特殊な症例に限るものだ」と結論するということにならないように注意しなければならない。中井（1973）が「いかなる単一の接近法も病者の全貌を明らかにするものではなく、それぞれ特有の盲点をもつものである」と述べているように、グループプログラムによって得られる成果は支援を必要とする学生の全貌を明らかにするわけではなく、むしろグループプログラムを実施することで垣間見える一側面からいかに他の支援に繋げたり（部局との連携）、あるいはより深める方向（例えば個別相談）へ移行するかといった、広い視点も持ちながら実施し続ける必要があるだろう。

また、こういったグループプログラムは惰性で続けるものではなく、実施しても効果がないと判断される場合や、時代や学生気質の変化により、こういったグループ活動自体が不要になるならば、役目を終えていく必要もあるだろう。学生相談・学生支援としてのグループ活動について繰り返し反省・検証を行い、必要な修正を加えていくことで、参加学生にとって少しでも実りのある活動を今後も実施していきたい。

[文献]

- 古川裕之. カウンセリングルーム活動報告の見直しについて——相談内容分類を中心とした評価項目に関する一試論——. 京都大学学生総合支援センター紀要. 2017, 47, 9-23.
- 濱田さつき・金子留里・松高由佳. 学生相談室におけるグループプログラムの試み. 広島文教女子大学心理臨床研究. 2015, 6, 34-43.
- 早坂浩志. 学生に向けた活動2——授業以外の取り組み. 学生相談ハンドブック. 日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会（編）. 学苑社, 2010, 185-201.
- 黄正国・小澤郁美・石田貴洋・野口由華・川崎のぞみ・阿部祐也・石山奈菜美・高垣耕企. 大学院新入生を対象としたサポートグループによる支援の試み. 広島大学総合保健科学. 2019, 35, 15-21.
- 貝谷智子. 学生相談におけるグループワーク——活動内容の分類から見える機能——一橋大学学生相談室年報. 2019, 1, 14-20.
- 菅野信夫. 授業としてのエンカウンター・グループ. 京都大学学生懇話室紀要. 1993, 23, 47-52.
- 片山綾乃. 対人関係困難学生へのグループワーク併用の有効性についての検討. 学生相談研究. 2013, 34 (2), 156-166.
- 小林哲郎. グループ・アプローチとしてのグループ体験合宿. 京都大学カウンセリングセンター紀要. 1999, 29, 1-10.
- 京都大学学生懇話室紀要. 平成3年度, 4年度の来談状況について. 京都大学学生懇話室紀要. 1992, 22, 108-109.
- 的場みぎわ. 人間関係を育む場としての継続的なグループワークの有効性——個別面接とグループワークを併用した事例から——. 2011, 学生相談研究, 31 (3), 207-217.
- 中井久夫. 精神分裂病の寛解過程における非言語的接近法の適応決定. 1973, 芸術療法, 4, 13-25. (中井久夫著作集第1巻所収. 岩崎学術出版社, 1984, 83-114.)
- 中島道子・西岡崇弘. 発達障害のある大学生へのグループ活動による支援. 学生相談研究. 2019, 39, 196-205.
- 杉原保史. 留年問題の心理的側面——「留年生のためのサポートグループ」を企画・運営して——. 京都大学学生総合支援センター紀要. 2014, 44, 1-17.
- 杉原保史. スピーチ恐怖への心理教育的アプローチ——大勢の人前でも発表できることを目指すグループを開催して——. 京都大学学生総合支援センター紀要. 2015, 45, 1-11.
- 杉岡正典・鈴木健一・山内星子・古橋忠晃・長島渉・横井綾・船津静代・井戸智子・栗原りえ・佐藤剛介・後藤悠里・李明憲・織田万美子・松本真理子. 名古屋大学学生相談総合センターにおけるグループワークによる援助活動の実際と課題. 名古屋大学学生相談総合センター紀要. 2017, 17, 3-11.
- 鈴木健一・杉岡正典・堀田亮・織田万美子・山内星子・林潤一郎. 2018年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究. 2019, 39 (3), 215-258.
- 高橋国法・石本豪・新野由里子. 個人面談とグループを活用した自閉症スペクトラム障害学生の支援——「二次障害」(心的外傷)を想定した関与——. 学生相談研究. 2012, 33 (2), 127-138.
- 高橋紀子. 学生相談におけるグループ・ワークの立ち上げを通しての協働についての一考察. 甲子園大

学紀要. 2012, 39, 29-34.

友久茂子・渡里千賀・松本知子. 学生相談室における「グループ活動」検証の試み. 甲南大学学生相談

室紀要. 2014, 22, 56-76.

横山孝行. 学生相談のグループプログラムにおける包括的な実践モデルの作成. 学生相談研究. 2015, 36, 12-23.

横山孝行. 学生相談におけるグループプログラムの実践プロセスに関する一考察. 東京工芸大学工学部紀要. 2016, 39 (2), 68-73.

横山孝行. 学生相談のグループプログラム実践に伴う困難や課題の探索ならびにその解決方略の検討——実践者の認識を基にして——. 東京工芸大学工学部紀要. 2017, 40 (2), 1-8.

【謝辞】

グループプログラム「くすくす」の開始準備・実施にあたっては、カウンセリングルームスタッフの皆さまに多くのご意見とご協力をいただきました。心よりお礼申し上げます。